



TITLE:

豊かな生活の輪づくり

AUTHOR(S):

谷垣, 静子

CITATION:

谷垣, 静子. 豊かな生活の輪づくり. 京都大学医療技術短期大学部紀要.
別冊, 健康人間学 1998, 10: 16-20

ISSUE DATE:

1998

URL:

<http://hdl.handle.net/2433/49557>

RIGHT:

豊かな生活の輪づくり

谷 垣 静 子

1. 暮らしは豊かですか 働けど働けど……

「豊かさ」って何でしょうか。

表1は、1995年2月に行われた高齢者意識の国際比較の結果です。

日本、アメリカ、ドイツ、タイ、韓国に住む60歳以上の男女を対象におこなわれました。特徴的なことは、日本は「幸福感」が突出して高いことでした。「あなたは同年輩の人に比べて幸せですか」という問いに46%が「自分は幸せ」と答えています。他の国の人々は「他の人と同じくらい」の回答が目立ったそうです。しかし、「近所の人と親しく話す」では、タイでは53.2%と最高でしたが、日本は13.9%と最低でした。人間関係は諸外国と比べ希薄といえます。また、介護に対する不安が「まったくない」と答えた日本人は、わずか6.5%でしたが、アメリカやタイでは33～27%でした。

「自分は幸せ」と二人にひとり答えている日本人の高齢者は、社交性に乏しく、介護を受けることへの不安が強いということを表しています。

豊かさを表現する言葉として「QOL」という言葉があります。人生の質とか生命の質といわれるものです。

図1はQOLの構造¹⁾を表しています。主観的QOLは現在の幸福度やこれまでの人生に対する満足感を表しています。客観的QOLのなかみは、身体の機能レベルや健康レベルの内容を含む「生命のQOL」、個人の日常生活の営みを含む「生活のQOL」、仕事や生きがい、自由時間活動など社会的な内容を含む「人生のQOL」に分けられています。

このほかにもQOLに含まれるものとして、住宅、学習・自己啓発、労働生活の質、所得・消費、生活環境、コミュニティ・ライフの質、安全、家庭生活、家庭外の人間関係などの領域があると思われます。

主観的なQOLは個人の価値観レベルのもので、QOLがポジティブになるかネガティブになるかは、その個人の満足度、または幸福度に関与しているといえます。個人のゴールが達成されていなくても、満足度が高いことがあります。人生において満足度は幸福度よりも安定性があるように思えるのは、幸福感はその時その時の感情レベルでの判断だからでしょうか。

日々の生活のなかでの満足感や、人生についての満足度は、どのようにしてつくられるのでしょうか。ここでは「地域」という視点から考えていきます。

地域でQOLを言い換えるとしたら、(Q)キューな時でも、(O)お互いさまの気持ちで、(L)ラブを提供しましょう、ということでしょうか。

2. 地域コミュニケーション

秋深き隣は何をする人ぞ……

「秋深き隣はなにをする人ぞ……」、本来の意味は、とても隣の方に興味がありますよというものであって、現代はそれが、関与しない世間の生活を表現しているかのようにとられています。

地域でいま何が起きているのでしょうか。無関心な人が増えているのでしょうか。忙しくてそれどころではないのでしょうか。

表1 高齢者生活・高識に関する国際比較

質 問		
①同年輩の人と比べ幸せですか	……「自分は幸せ」	日本 46.1%
	……他国では「他の人と同じくらい」の回答が目立った	
②ダンスパーティーなど社交的な集いに参加しますか	……「まったく参加しない」	日本 74.1%
		アメリカ 16.1%
		ドイツ 13.2%
③近所の人と親しく話す	……「はい」	タイ 53.2% (最高)
		日本 13.9% (最低)
④介護を受けることの不安はありますか	……「まったくない」	日本 6.5%
		アメリカ 31.4%
		タイ 27.3%
調査日：1995年2月		
対象者：60歳以上の男女1,000人		

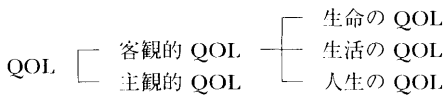


図1 QOLの構造

戦前の「村」社会がいま見直されようとしています。土地に縛られてはいましたが、濃密で境域な人間関係を基盤にした社会は、生活の知恵としての「輪」や「協調」の心を育んだといわれています²⁾。もちろん、「村」社会は体裁を気にして、騒がせてはならない狭い世間のしがらみのようなものがありました。それが嫌で村を出ていく人もいたわけですから。そして、戦後をむかえ、民主主義の名の下に「私」の主張が社会のなかで許されるようになりました。地域の変容の大きな要因は、この「私」の参入ではないでしょうか。

私的にかつ自由に暮らすことが優先されると、周囲に対する関心も薄れてきます。逆に、他人への関心を示すと、うとうしがられる世の中になったともいわれています。都市での暮らしは、私的にかつ自由を確保することができるかのように見えますが、実は都市生活の中でさえ、他人と共存していきます。なぜなら、自

給自足はもちろん出来ず、様々なものやサービスに頼っているのが現状だからです。

豊かな生活を求め、権利も主張します。しかし、その前提には社会に生きる義務を果たすことではないでしょうか。自治体が提供するサービスや施策に対しては意見をいいますが、みずからは自治を担う責任や関心のない人が増えているのではないのでしょうか。

自分も社会の一員であることは忘れないようにしたいです。他人に責任を転嫁することは簡単です。ですから、問題は自分自身なのかもしれません。ひとりひとりが自分も社会の一員としての責任を果たそうとすれば、少し地域も変容してくるのではないかと思います。

皆さんはどんな町に暮らしたいですか。ひとりひとりが考えてみて下さい。これからの子供達の社会を、年老いた自分たちの未来の社会を考えてみて下さい。どんな町だったらいいいのか、どんな暮らしができればいいのか、どんな関係を町の人とつくっておけばいいのかということを考えてほしいと思います。

フロム³⁾は「豊かさとは、人々との共存、自然との共存を広げていくような労働を意味する。つまり、人間や未来に対する思いやりと連

帯のための能動性だ」といっています。

社会の一員としての義務を果たしているものにこそ、自由が与えられるのではないのでしょうか。とかく義務は忘れ、権利のみを主張したがる身勝手な生き物が人間です。社会の中に生きる人間として、人間生活のあり方について考えないわけにはいかないと思います。

3. 地域の取り組み 共に生きる！

豊かな暮らしを目指し地域でも様々な取り組みがなされています。

東京都日野市の地域実践活動を紹介します。この活動は「日野方式」といわれてきました。

日野市にデュシャンヌ型筋ジストロフィー⁴⁾(以下、筋ジス)と診断された青年がいました。日野市の活動の源泉は、この筋ジスの青年をめぐって始まりました。青年が14歳の時、父親から、筋ジスであることや二十歳ぐらいまでしか生きられないことを聞かされました。それまで、彼はおもうように動かなくなった身体の不安を両親にぶっつけ、「殺せ！」と叫んだり、身体を壁にぶつけて暴れたりしていました。しかし、真実を知らされた後は、短い人生を「どう生きるかが問題だね」とつぶやいて、翌日からは猛勉強をはじめたそうです。彼が書いた詩に「短い命に生きる人生にも、生きる意味があるとすればそれはなんだろう。働けぬ身体で一生を過ごす人生にも、生きる価値があるとすれば、それはなんだろう」と心の叫びを表現したものがあります。

私たちも、この青年のように明日の命はどうかかわからないということでは一緒です。しかし、現在健康であるものの方が、生きるということを真に問いかけていないような気がします。彼は、短い人生であっても納得した生き方がしたいと言ってます。どれほど生きたか、なにが出来たかで人の値打ちが決まるのではなくって、置かれた状況の中で、どれほど自分を生かし切ったかという、生きる姿勢と態度で決まると考えたのでした。でも、彼は知っていました。気管切開をして、息苦しくなる中で、安

らかに死ねないだろうということを、それでも生きるということはどういうことだろうか。その中で、彼はこう言いました。

「最後まで苦しみと闘い続け、生きる努力をし続ける姿を、自分とかかわる多くの友にいつまでも覚えていてもらいたい、その心の中に生き続けるため」

24時間休みなく介護をしてくれる母を助けようと、ボランティアが入りました。そこで問題が生じました。彼は気管切開をしているため、吸引という医療行為も介護のなかに含まれてしまうのです。良心的な医師のもとで、ボランティアに吸引行為の許可を得、指導が入りました。最初、ボランティアたちは医療行為の吸引に戸惑っていました。その頃のことを彼は「どうぞ、吸引をこわがらないで下さい。ほくはかまいませんから……」と言うんです。そして、吸引のあとはありがとうございますと言うんです。そうすると、ボランティアの方が、とてもいい顔をされるんです。あの表情を見ると、生きていてよかったと思うんです。こんなほくでも、人にいいことができるんだ」と語っています。

『夜と霧』という本を書いた فرانクル という精神科医は、アイシュビッツの収容所の中の体験をもとにこんなことを言っています。

「収容所の中においても、その苦悩をいかに引き受けるというやり方の中に、たとえどんな困難な状況にあってもなお、最後まで、生命を有意義に形づくる豊かな可能性が開かれている。すなわち、勇気と誇りと他人への愛を持ち続けられる可能性。それは、生命そのものが一つの意味を持っているなら、苦悩もまた一つの意味を持っているに違いないという真理である」⁵⁾

それをフランクルは、態度価値といいました。生きる態度を通して、何らかの精神的な価値をもたらすことのできる人間関係のあり方をさしているのだらうと思います。

23歳でなくなった筋ジスの青年が残してくれたのは、彼の生き方から、多くの人々が、多くのものを学んだことでした。そこには彼を中心

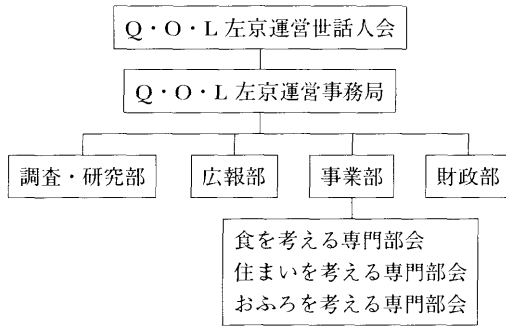


図2 左京 QOL の組織図

として人間関係の輪ができました。集った人々の共通のテーマは町づくりでした。ともに支え・生かしあえる連帯の輪を築き、地域のなかで生活しづらい人々がいない社会を目指した活動が生まれたのです。障害者に暮らしやすい町は、健康なものにとっても住みやすい町であるということのスローガンに進められました。

日野市の場合、筋ジスの青年をめぐり、地域のボランティアと医療・保健・福祉の諸機関と各職種が一つとなった活動に発展し、筋ジスの子どもたちをどうするかということに終わらず、地域の医療・保健・福祉をどうするかということに広がっていったのです。

京都市でも地域の活動が始まっています。

京都市左京区では、『左京 QOL の会』というものが1994年に結成されました。

QOL の会の組織は図2 のようになっています。

左京区に住む誰もが、豊かに住み暮らせる地域でありたいとの願いから、「生活の質」の豊かさをテーマに3部門事業に取り組んでいます。会員は全てボランティアです。

お風呂を考える部会では、デイ銭湯に取り組んでいます。デイ銭湯は、公衆浴場を利用した福祉入浴活動で、月1回の開催をしています。お風呂に入りたいと思っても、申請から1年以上待たなければならなかったり、若くて障害のある人は福祉施策にのらなかったりするなかで始められました。単に利用できるサービス提供

というだけでなく、かかわった人々の輪から、自分の住んでいる町を見直す機会になりました。利用された方からは、外出することが楽しみなになったとか、夜よく眠れるようになったという反応をもらっています。

食を考える部会では、「わいわい楽しく元気の出るお食事会」を企画しています。ひとりで食べるよりもみんなと一緒に楽しく食事をとることは、心を満たし、安らいだ気持ちにさせるのではないのでしょうか。

住まいを考える部会では、障害のある方や介護をされる方の負担を軽減できるような、安心した生活が送れる住まいを考え、住宅の改善や住み方の工夫を提案しています。

孤立した人ほど、情報が不足したなかで生活されています。しかし、人と人のつながりがその溝を埋めることもできます。左京 QOL の会は、地域のなかで孤立した人がひとりたりともいないように、今後も活動を続けていきます。

4. 輪づくり—豊かな生活を みんなのわ!

輪づくりの「わ」は、しあわせの「わ」だったり、平和の「わ」だったり、柔和の「わ」、和気あいあいの「わ」であってほしいです。

こころ豊かな生活を誰もが送りたいと願っています。ひとりではなくって、多くの人々が豊かさを感じる社会に暮らしたいと思います。豊かな社会の「わ」を作ることが、個々人の幸せにも繋がるのではないのでしょうか。それは、平和な社会であり、みんなが幸せな社会であろうと思います。

では、どんなふうにして輪を作っていけばよいのでしょうか。打ってつけなのはボランティア活動です。

ボランティア活動の語源は「ボランタリー」という言葉です。ボランタリーとは、中世のヨーロッパの寺院で毎朝捧げるミサにおいて、皆が瞑想しているときに、パイプオルガンの奏者が短い曲を即興で作って弾く、その即興曲のことを意味していたのだそうです。オルガン奏者自身が、荘厳なミサにあずかりながら、みず

からの心にほとばしりでてくる気持ちを抑えきれず、神への賛美を音楽で表現したものであったのです。このほとばしり出てくる気持ちこそ、ボランティア活動の源泉だと思います。

ボランティアは困っている人を助ける活動だと思っている人が多いのですが、実際はボランティアをしている人のほとんどが、「助けられているのはむしろ私の方だ」という感想を持っています。助けるつもりが助けられ、豊かな結果をもたらす。このギャップが、ボランティアの不思議な魅力です。

人の為にしていたのでは、まさに字のごとく、人偏に為と書くと「偽善」の「偽」の字が表すように、偽りの紛い物です。いろいろな社会の出来事に対して、ひとりではどうしようもないという無力感を感じている人が、じっとしておられない状況のなかで行動を起こすことによって、新しいつながりをつけてゆきます。そして、そのことに意義や価値を発見する人もいるでしょう。この新しいつながりをつけていくことをネットワークングといいます。

ネットワークングとは、ひとりひとりの個性が生かされ、かつ自由な中で、能動的に他の人々と協働する結び合いをいいます。

ネットワークという言葉はよく耳にしますが、かけ声のわりには実践活動上の協働ということがないように思われます。本来は作り上げ

るもので、ネットワークの力量は、そこに参加しているひとりひとりの生き生きしたパワーによるものだと思います。ネットワークングに参加している人々のパワーは、個人の生き方を変えたり、他の人々を励ましたりします。

いろんな人々がいて、いろいろな音色を奏でてこそ、調和のとれた社会がつくられるのではないのでしょうか。音色の違いを認め、尊重することからハーモニーが生まれます。

互いを尊重しあってよりよく生きたいと思います。それには、少し努力がいるかもしれませんが、それが人間らしさの表れではないでしょうか。そして、豊かさを実感できる地域社会にしたいものです。

注 と 文 献

- 1) 上田 敏：リハビリテーション医学の世界．東京：三輪書店，1997：148-153
- 2) 原岡一馬編：人間とコミュニケーション．京都：ナカニシヤ出版，1990：172-185
- 3) E. フロム：生きるということ（佐野哲郎訳）．東京：紀伊国屋書店，1977：103-178
- 4) 筋ジスは治療法が未確立な疾病です。筋ジスのなかにもいろいろなタイプがあります。一般には幼児期に発病するタイプをもって代表とされています。青年期以降に発症するものもあります。
- 5) V.E. フランクル：夜と霧（霜山徳爾訳）．東京：みすず書房，1961：165-176